



**SENAM LANTAI
KELAS IX**

RISKIANTO,S.Pd

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerakan senam lantai
2. Siswa dapat menjelaskan kombinasi gerakan senam lantai
3. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan kombinasi gerakan senam lantai

Pengertian senam

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.



Macam-macam senam

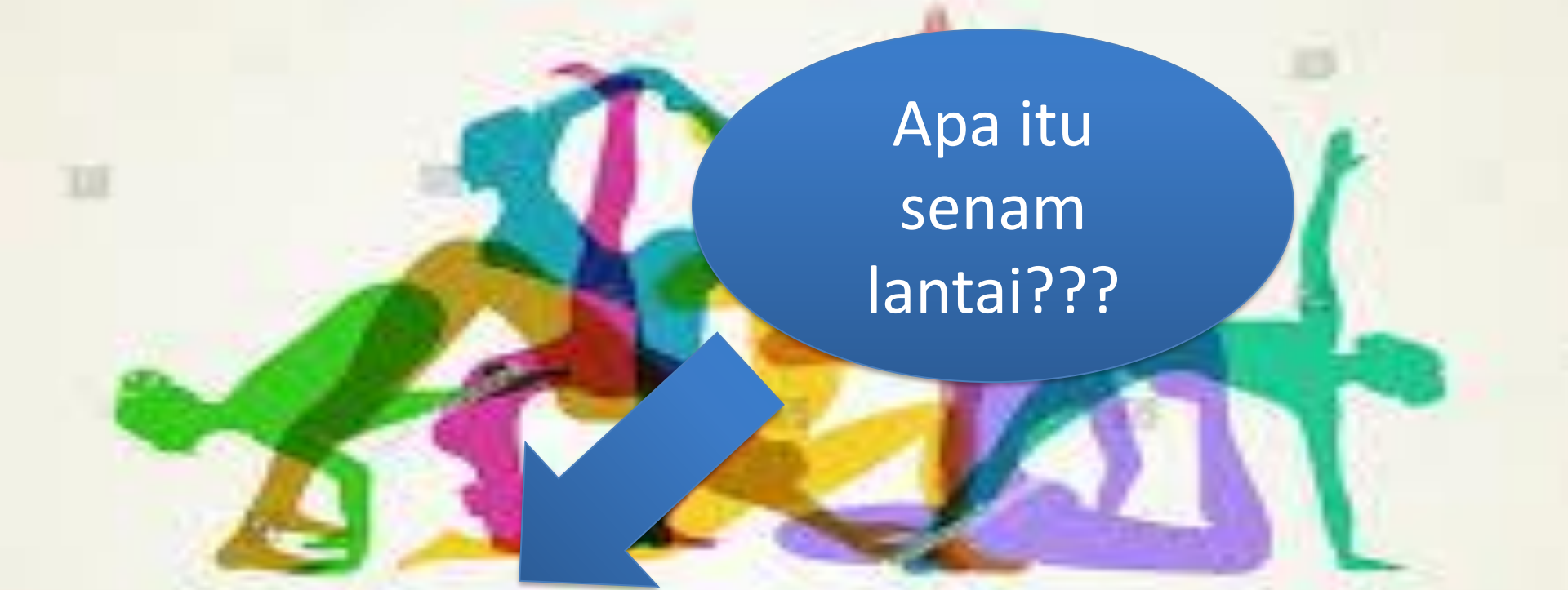
1. Senam lantai

2. Senam artistik

3. Senam aerobik

4. Senam an aerobik



A group of people in various colored outfits (green, yellow, purple, blue, pink) are performing a human pyramid on a mat. One person is standing on the left, another is on their back, and others are stacked on top. A blue oval with white text is overlaid on the image, and a blue arrow points from it to the mat.

Apa itu
senam
lantai???

Salah satu gerakan dari olahraga senam yang dilakukan diatas lantai dan menggunakan matras

Gerak dasar senam lantai



Guling kedepan

Guling kebelakang

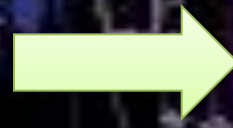
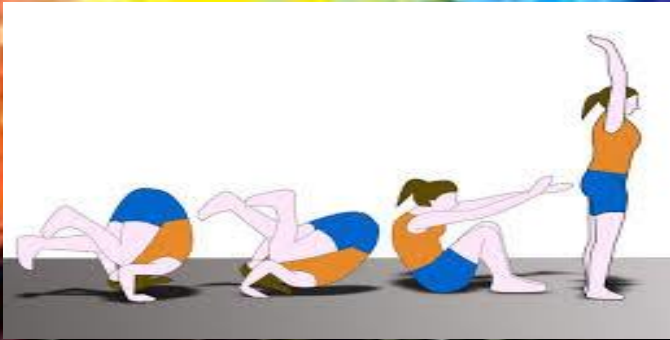
Guling lenting

Loncat harimau

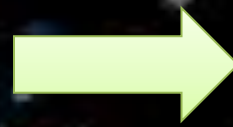
meroda

Hand stand

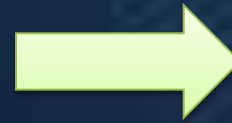
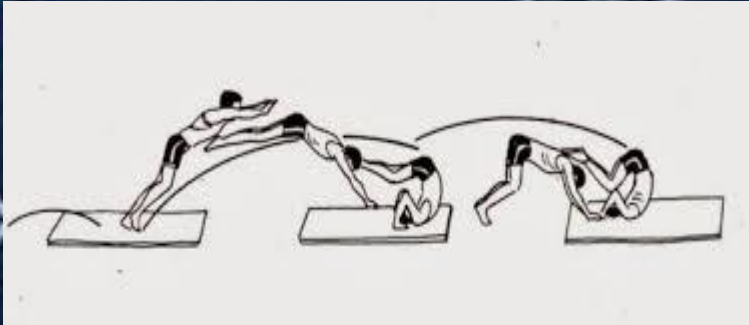
Unsur-unsur gerak senam lantai



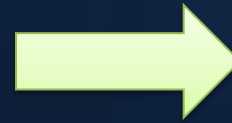
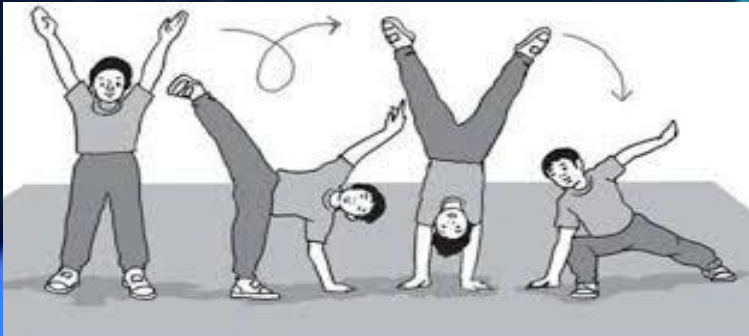
Guling
ke depan



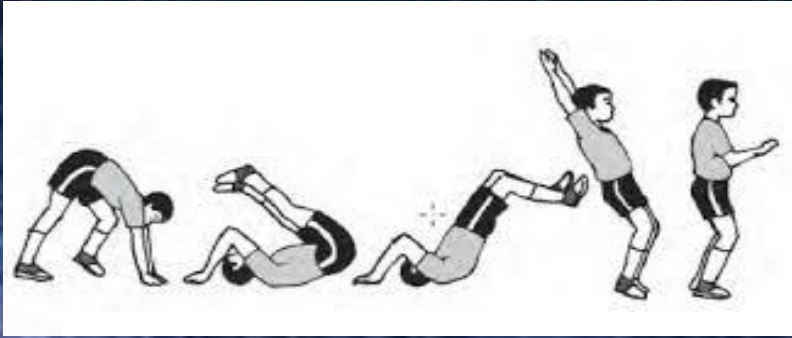
Guling
ke belakang



Loncat
Harimau



Meroda



Guling lenteng



Hand stand

Aktivitas gerak kombinasi senam lantai

Apa itu gerak kombinasi

Gerak kombinasi merupakan gabungan beberapa hal (gerak dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak



Pr

Your subtitle

Kombinasi gerakan senam lantai

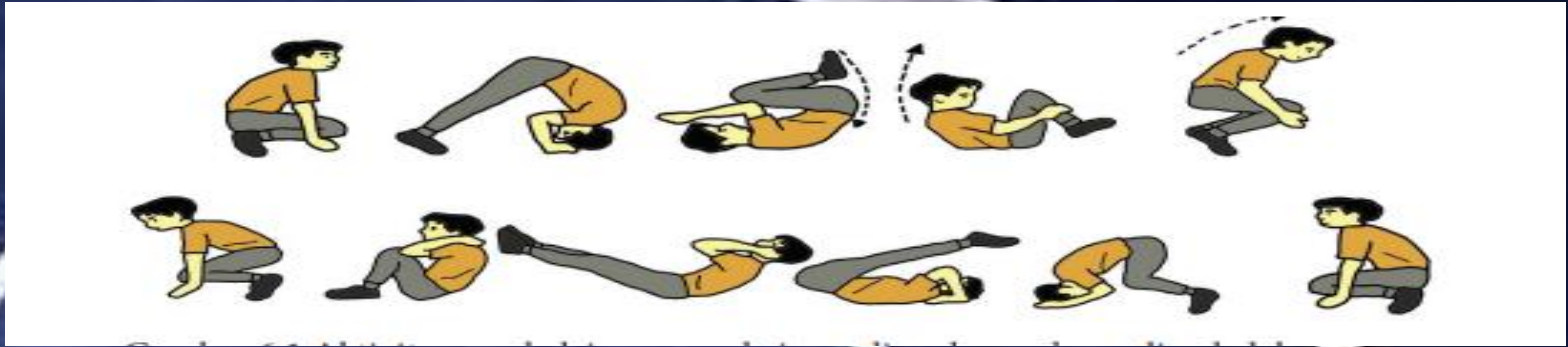
Guling kedepan dan guling kebelakang

Guling lenting dan loncat harimau

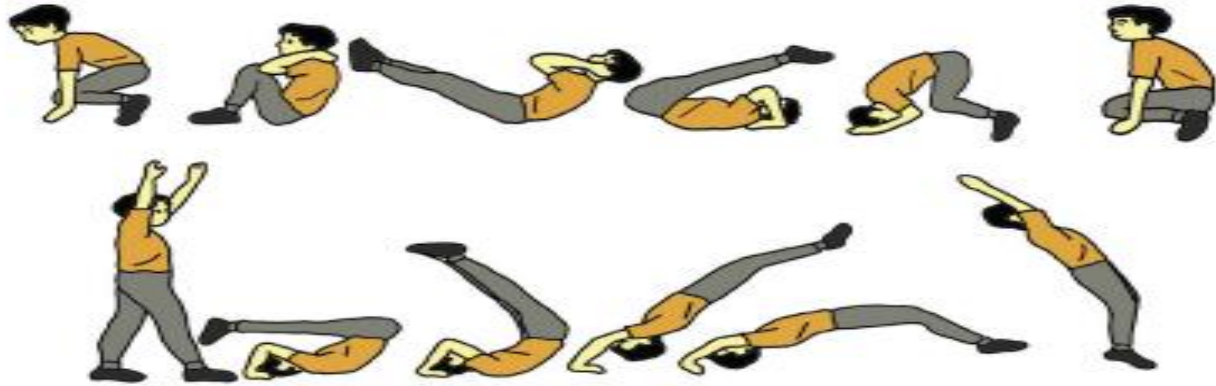
Loncat harimau dan meroda

Meroda dan salto

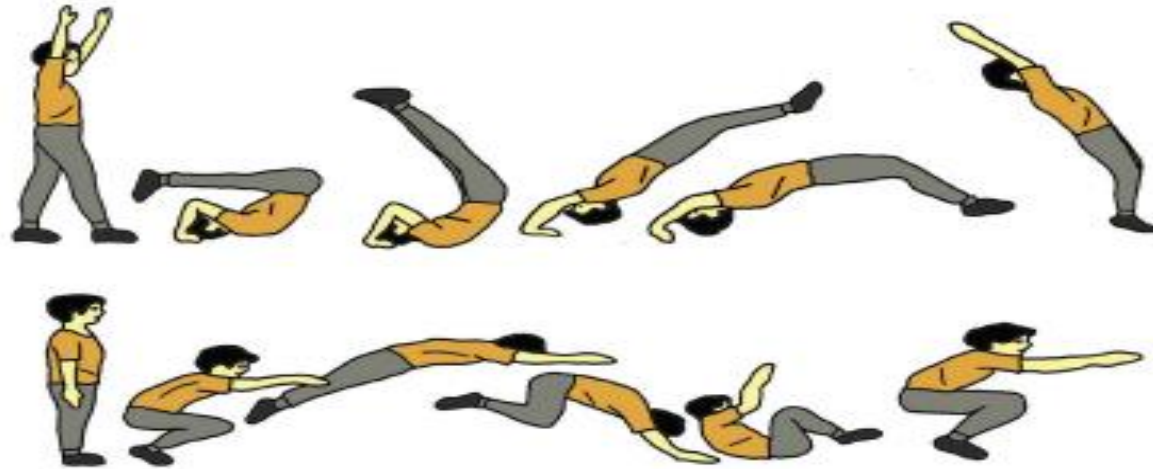
Macam-macam gerak kombinasi dalam senam lantai



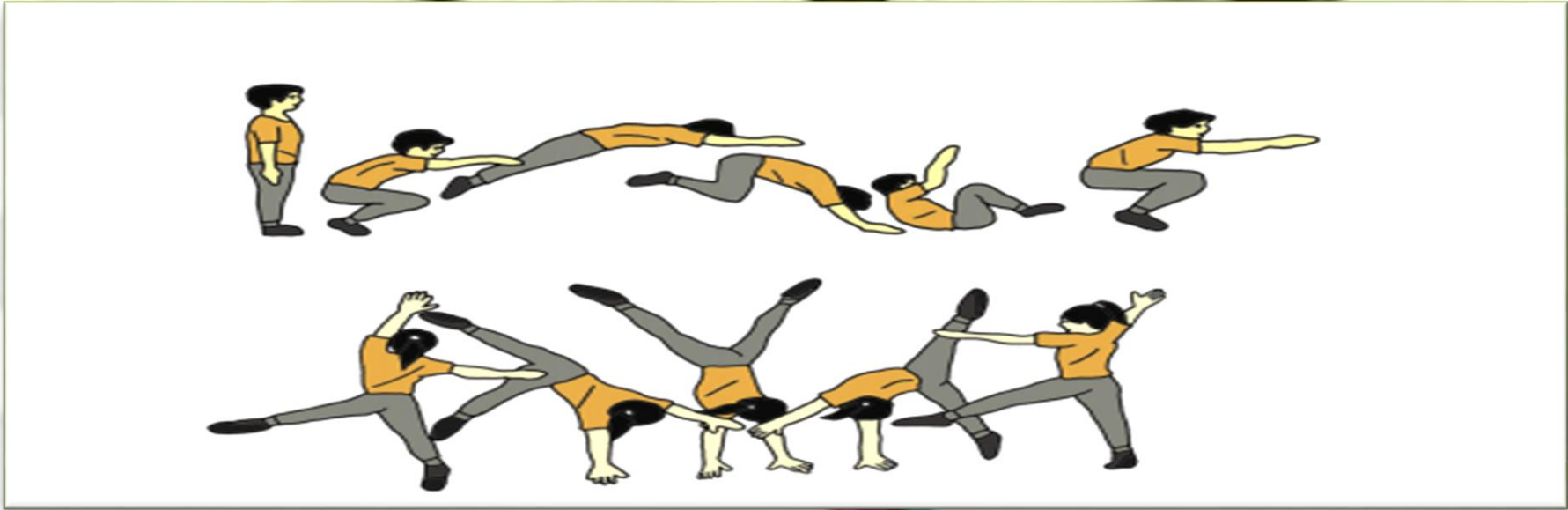
Guling kedepan dan guling
kebelakang



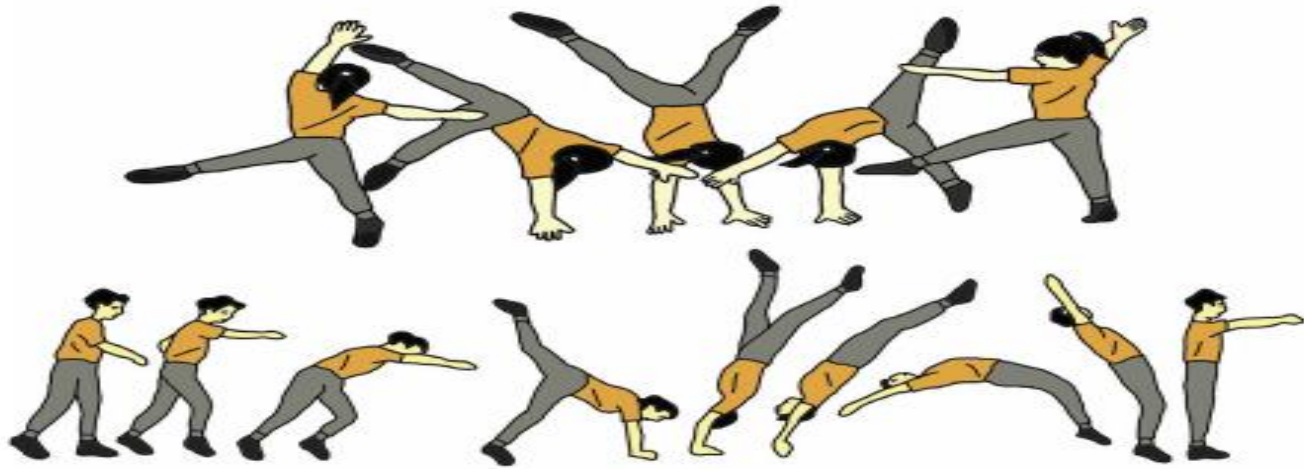
Guling belakang dan guling lenting



Guling lenting dan loncat harimau



Loncat harimau dan meroda



Meroda dan salto

kesimpulan

Senam lantai merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak melatih kekuatan otot.

Dimana unsur gerakan senam lantai antara lain , berguling kedepan, berguling kebelakang, hand stand, meroda dan lain-lain.

Dengan melaksanakan senam lantai kita bisa meningkatkan berbagai bentuk gerak.